

PUŁAPKA NADOPIEKUŃCZOŚCI

Czy wyrządzamy krzywdę swoim dzieciom, stając się
za bardzo?

Julie Lythcott-Haims



W 1990 roku badacze rozwoju dziecka Jim Fay i Foster Cline stworzyli określenie "helikopterowi rodzice", odnosząc się do rodziców, którzy krążą nad dzieckiem w sposób sprzeczny z zasadą odpowiedzialności za przygotowanie dziecka do bycia samodzielnym.

Podejście do dzieciństwa coraz bardziej przypomina wyścig zbrojeń po osiągnięcia. Rolą rodziców w stosunku do dzieci stało się śledzenie zadań i postępów szkolnych, planowanie i nadzorowanie zajęć, zawożenie, gdzie popadnie, i obsypywanie pochwałami na każdym kroku. Dokonania dzieci stały się miernikiem wartości i sukcesu ich rodziców.

Jeśli pozbawimy nasze dzieci możliwości nauczenia się, jak poruszać się w świecie wykraczającym poza nasze podwórko, to wcześniej czy później zostaną z tym zderzeni i zazną strachu, oszołomienia, skołowania lub zagubienia na środku ulicy.

Obecnie rodzice usuwają przeszkody spod nóg swoich dzieci. Stają się ich oczami, uszami oraz mózgami. Wyręczają dzieci przy zwracaniu uwagi na samochody przy przechodzeniu przez ulicę, słuchaniu nauczycieli w pierwszych dniach szkoły lub trenerów na rozpoczęcie sezonu... Wyostrzają uwagę, podczas, gdy ich dzieci stoją znudzone lub pochłonięte smartfonem.

Gdy rodzice wyręczają dzieci wówczas dzieci otrzymują komunikat, że nie są gotowe do niezależności, której tak pragną i potrzebują wchodząc w wiek dojrzewania.

*Niektórzy rodzice pomagają w dobry sposób. Badają różne możliwości zatrudnienia, motywują dzieci i zapewniają wsparcie emocjonalne i, czasem przejściowo, finansowe.
Ale nie wyręczają ich.*

Nasze dzieci przyzwyczajone do angażowania się rodziców na wszystkich frontach nie będą miały niezbędnej siły do życia w dorosłości, gdy nie będzie w pobliżu rodziców.

*... nasze dzieci wychowywane są w
klatkach zbudowanych z naszych lęków i
oczekiwań...*

**"Są dwie rzeczy, które rodzice powinni dać
dzieciom – korzenie i skrzydła"**

J. W. Goethe

(...) chcemy dla naszych dzieci wszystkiego, co dobre i wygodne. Nie tak jednak wygląda realny świat, na który je przygotowujemy. Dzieci nie uczą się ani dokonywać wyborów, ani tego, jak stwarzać coś z pustki, jaką niesie w sobie nuda. Nie uczą się współodpowiedzialności ani też odpowiedzialności za swoje czyny. Nie mają okazji do potknięć ani do budowania siły psychicznej. Czują się całkowicie spełnione w rzeczach, których nie osiągnęły samodzielnie. Nie wierzą, że są zdolne do jakichkolwiek osiągnięć bez nas. Nie mają żadnej ochrony przed stresem. Nie mają także wolności. Zero zabawy. Przez naszą determinację do usuwania wszelkiego ryzyka z ich drogi i wysyłania na uniwersytety o odpowiedniej renomie okradamy nasze dzieci z możliwości zbudowania i poznania ich własnego "ja". Można by powiedzieć, że zaciągamy kredyt pod zastaw ich dzieciństwa w zamian za zaprogramowaną przez nas dla nich przyszłość. Tego długu nie da się spłacić.

Dzieci nie nabywają umiejętności życiowych w magiczny sposób z chwilą wybicia północy w ich osiemnaste urodziny. Dzieciństwo ma być boiskiem treningowym. Rodzice mogą pomagać - i to nie przez ciągle wyręczanie lub dyktowanie przez telefon, jak coś należy zrobić, ale poprzez schodzenie z drogi i pozwolenie dzieciom na dojście do rozwiązań po swojemu.

Nikt nie podaruje drugiej osobie umiejętności życiowych. Każdy z nas powinien sam je nabyć w procesie życia. Samodzielnie. Jeżeli nie przygotowaliśmy naszych dzieci, i siebie także, na nieuchronnie nadchodzący dzień, w którym będą musiały same się o siebie zatroszczyć, będzie on dla nas brutalnym przebudzeniem.

Osiemnastolatek musi umieć:

1) rozmawiać z nieznajomymi

Kule: uczymy dzieci, aby nie rozmawiały z nieznajomymi, zamiast przekazywać im bardziej złożoną umiejętność, jaką jest wyłapywanie tych nielicznych złych obcych spośród przeważającej większości tych dobrych

Osiemnastolatek musi umieć:

2) **odnaleźć się** (w mieście, na studiach, na praktykach)

Kule: wozimy lub towarzyszymy dzieciom wszędzie, nawet jeżeli autobus, rower czy nogi mogą je przetransportować

Osiemnastolatek musi umieć:

3) **sam organizować swoje obowiązki, obłożenie pracą i terminy**

Kule: przypominamy dzieciom o terminach zadań domowych, mówimy im, kiedy mają je zrobić, robimy je za nie, przez to dzieci nie potrafią układać zadań pod względem ich ważności, nie radzą sobie z pracą, mają trudności z dotrzymywaniem terminów bez regularnych przypomnień

Osiemnastolatek musi mieć:

4) swój wkład w dbanie o gospodarstwo domowe

Kule: rzadko prosimy o pomoc w pracach domowych, dzieci nie wiedzą, jak uczestniczyć w prowadzeniu domu

Osiemnastolatek musi:

5) radzić sobie z problemami interpersonalnymi

Kule: wtrącamy się w nieporozumienia dzieci, aby je rozwiązywać, koić zranione uczucia, w efekcie dzieci nie potrafią radzić sobie z konfliktami

Osiemnastolatek musi umieć:

6) **sobie radzić z plusami i minusami** (kursów, obłożeniem pracą, wymagającymi nauczycielami, szefami itd.)

Kule: wkraczamy do akcji, gdy sytuacja staje się trudna, kończymy zadania, przedłużamy terminy i rozmawiamy z dorosłymi, dzieci nie zdają sobie sprawy z tego, że w zwykłym biegu życia nie wszystko będzie szło po ich myśli, a i że tak sobie poradzą

Osiemnastolatek musi:

7) zarabiać i zarządzać swoimi finansami

Kule: nastolatki nie pracują dorywczo, dostają pieniądze od nas na każdą zachciankę, w efekcie nie rozwijają poczucia odpowiedzialności za kończenie powierzonych im zadań zawodowych, nie doceniają wartości przedmiotów, nie umieją zarządzać finansami

Osiemnastolatek musi umieć:

8) podejmować ryzyko

Kule: pomagaliśmy omijać dzieciom wszelkie pułapki, zapobiegaliśmy ich potknięciom, rozpostarliśmy przed dziećmi ścieżkę życia, w efekcie dzieci nie wypracowały sobie poczucia, że sukces przychodzi po wielu próbach, upadkach i działaniu od nowa, ani też nie mają odporności psychicznej (grubej skóry), która powstaje w procesie radzenia sobie z niepowodzeniami

!!!

*Pamiętajcie: dzieci muszą potrafić wszystko to bez
sięgania po telefon do rodziców. Jeśli dzwonią do
nas, aby spytać, jak sobie z czymś poradzić, to nie
mają umiejętności życiowych.*

Im więcej czasu dzieci poświęcają mniej zaplanowanym działaniom, tym lepiej rozwijają funkcje wykonawcze.

Jeśli od chwili urodzin wszystkie kroki są ci dyktowane, a wszystkie decyzje podejmowane za ciebie, to kiedy zostajesz wyprawiony w wielki świat i wysłany na studia, znajdziesz się w położeniu podobnym do sytuacji państwa, które było kolonią, a po osiągnięciu niepodległości się rozpadło.

Dzieci idą na studia i nie mają pojęcia, dlaczego tam są oraz co powinny robić. Są zagubione. Tak bardzo cierpią, że szukają sposobów na znieczulenie się narkotykami lub innymi szkodliwymi środkami, jak alkohol, hazard czy okaleczanie się. Wszystko, co wyrazi ich poczucie pustki i rozpacz. Często się uzależniają, bo po prostu nie wiedzą, co innego mogłyby zrobić.

Jeżeli nie zostawia się dzieciom przestrzeni na samodzielne przebrnięcie przez pewne doświadczenia, to nie mogą się one nauczyć, jak dobrze rozwiązywać problemy. Nie nabywają wiary w swoje umiejętności, co może wpłynąć na ich poczucie własnej wartości. Innym problemem, który powstaje, gdy dzieci nie napotykają żadnych trudności, jest to, że nie doświadczają porażek i co za tym idzie – mogą nabawić się paraliżującego lęku przed porażką i sprawieniem zawodu innym. Zarówno niska samoocena, jak i lęk przed porażką mogą doprowadzić do depresji lub mocnych stanów lękowych.

Dzieci nie wiedzą, ile wysiłku kosztowało rodziców dojście do punktu, w którym są teraz. Nie wiedzą, że rodzice musieli się zmagać z problemami, że ponosili porażki. Dzieci potrzebują słuchać o codziennych wyzwaniach ich rodziców, o ich wyzwaniach i porażkach.

Wyręczając dziecko pozbawiamy go okazji do wykazania się kreatywnością, rozwiązywania problemów, rozwijania umiejętności radzenia sobie z trudnościami, budowania odporności psychicznej, poznania, co czyni je szczęśliwym i kim są. Wyręczając nasze dziecko dajemy mu komunikat, że bez nas nie da rady.

Współczesne środowisko pracy cechuje: globalność, szybkie tempo pracy i ciągłe zmiany. Aby odnaleźć się w tym środowisku trzeba przejmować inicjatywę, rozwiązywać problemy i szybko otrząsać się po niepowodzeniach. Pomagajmy, podrzucając sugestie, doradzając, dając informację zwrotną, ale nie posuwajmy się do niczego więcej.

Pracodawca od młodych pracowników oczekuje dojrzałości i wary w sobie. Pracodawcy szukają pracowników, którzy mają werwę potrzebną do radzenia sobie z różnymi zadaniami, co oznacza samodzielne ich wykonywanie.

Czasem trzeba zrobić coś, czego się nie chce, należy wziąć się w garść i to zrobić. To uczy pokory, etyki pracy, a także odpowiedzialności i doprowadzania zadań do końca.

Czasem rodzice mierzą swoją wartość dokonaniem własnych dzieci, ustawiają im poprzeczkę tak wysoko, że cały czas muszą intensywnie się angażować w te osiągnięcia.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI –
wiara w to, że jest się wartościowym
człowiekiem

ZABAWA

Zbyt mocno zaplanowane dzieciństwo nie daje czasu ani okazji na prawdziwie beztroską zabawę. Zabawa jest organizowana i planowana przez rodziców. Powinniśmy zostawić dzieci w spokoju, kiedy się bawią. Zabawa bowiem to pierwsze prawdziwe „zadanie” rozwojowe dzieci, które muszą wykonać. Swobodna zabawa jest niezbędna dla zdrowia psychicznego dziecka. Według Petera Graya, aby psychika dziecka rozwijała się zdrowo, dziecko powinno uczestniczyć w aktywnościach, które są swobodnie wybierane, kierowane przez same dzieci i podejmowane dla nich samych.

Pozwól dzieciom ponudzić się – odnajdywanie się w nudnych momentach uczy umiejętności rozwiązywania problemów, która przyda się w życiu.

Osoba prowadzona przez życie za rękę, kiedy sprawy są za nią załatwiane, nie ma okazji, aby rozwinąć w sobie potrzeby do ciągłego uczenia się, a zajmuje ona kluczowe miejsce w teorii samoskuteczności profesora psychologii Alberta Bandury, czyli wiary we własne siły do doprowadzenia zadania do końca, w umiejętności poradzenia sobie z daną sytuacją i w osiągnięciu celu. Jeśli we wszystkim jesteśmy wyręczani i nie mamy kontroli nad efektami takich działań, prowadzi to nas do wyuczonej bezradności.

Ściaga ☺ LISTA RZECZY Z KTÓRYMI DZIECKO POWINNO PORADZIC SOBIE SAMO:

WIEK OD 6 DO 7 LAT: dzieci w tym wieku mogą już pomagać w przygotowywaniu posiłków i mogą nauczyć się, jak:

- mieszać składniki i ciąć tępym nożem,
- przygotować prosty posiłek, np. kanapkę,
- rozpakować zakupy spożywcze,
- myć naczynia
- bezpiecznie używać domowych środków czystości
- doprowadzić do porządku łazienkę po skorzystaniu z niej
- zaścielić łóżko bez pomocy
- kąpać się bez opieki.

WIEK OD 8 DO 9 LAT:

Dziecko powinno nauczyć się szanować swoje rzeczy i właściwie o nie dbać:

-
- składać ubrania,
 - zaszyć coś drobnego,
 - zadbać o rower czy rolki,
 - dbać o higienę osobistą (bez konieczności przypominania o tym),
 - używać miotły i zmiotki,
 - przeczytać przepis i przygotować posiłek,
 - pomóc przygotować listę zakupów spożywczych,
 - liczyć i wydawać resztę,
 - dbać o ogródek podlewając go i plewiąc chwasty z grządek,
 - wynosić śmieci.

WIEK 10 DO 13 LAT:

Dziecko powinno wykonywać już wiele czynności samodzielnie:

-
- zostać samo w domu
 - pójść do sklepu i samodzielnie zrobić zakupy,
 - zmienić pościel,
 - korzystać z pralki i suszarki,
 - zaplanować i przygotować kilkuskładnikowy posiłek,
 - opiec lub upiec jedzenie w piekarniku,
 - czytać etykiety,
 - prasować swoje ubrania,
 - używać podstawowych narzędzi,
 - kosić trawnik,
 - przypilnować młodszego rodzeństwa lub dzieci sąsiadów.

WIEK OD 14 DO 18 LAT:

W wieku 14 lat dziecko powinno mieć opanowane wszystkie poprzednio wymienione czynności. A dodatkowo powinno móc:

- wykonać bardziej skomplikowane sprzątanie, np. wymiana worka w odkurzaczu, odetkanie odpływu, umycie kuchenki,
- napompować koło, wymienić oponę,
- przeczytać ze zrozumieniem ulotkę leku i jego dawkowanie,
- przyrządzić posiłek.

W tej wymarzone przyszłości dzieci muszą umieć myśleć. Muszą mieć umiejętność głębokiego wglądu i dochodzenia do samodzielnych wniosków. (...) zdecydowanie za często myślimy za nasze dzieci.

(...) umiejętność samodzielnego znajdowania rozwiązań jest szczególnie potrzebna pracownikom w firmach dwudziestego pierwszego wieku.

(...) kiedy jesteśmy nadopiekuńczy, to trochę tak, jakbyśmy dostali się do głowy naszego dziecka i w niej zamieszkali. (...) Zastępujemy ich sposób myślenia naszym przez ciągłą, czujną i natarczywą obecność w ich życiu. I przez telefon komórkowy. Robimy to, bo zdaje się nam, że tym jest miłość. (...) Tylko że takie wychowywanie nie pozostawia w ich dzieciństwie miejsca na naukę samodzielnego myślenia. One zaledwie „wykonują” czynności z listy kontrolnej. Nie przygotowaliśmy dzieci do odnoszenia sukcesów na studiach, w pracy, w życiu osobistym, jeśli nie nauczyliśmy ich — nie zmuszaliśmy lub pozwalaliśmy im — myśleć.

Doktor Carol Dweck odkryła, że dzieci, którym się mówi, że są mądre, nie spełniają zakładanych oczekiwań w stawianych im w zadaniach, bo wybierają łatwiejsze ćwiczenia, aby nie okazało się, że nie są zbyt mądre.

Dzieci, które są chwalone nie za swój intelekt, lecz za wysiłek, jaki włożyły w zadanie, i to chwalony w sposób adekwatny do poniesionego wysiłku, a nie przesadzony, wyrabiają w sobie nazywany przez Dweck „rozwojowy sposób myślenia”. Dzięki temu dzieci dowiadują się, że powodzenie zawdzięczają własnemu wysiłkowi i że jeśli będą dalej próbować, to z czasem rozwijają się i mogą osiągać jeszcze więcej – takie dzieci podejmują się trudniejszych wyzwań i lepiej o sobie myślą.

Podkreślanie znaczenia wysiłku daje dziecku zmienną, którą można kontrolować. Dzieci widzą, że same mają wpływ na swój sukces.

Bez względu na napięty grafik rodziny, powinna ona znaleźć czas na wspólną kolację. Rodzinne spożywanie posiłków pomaga dzieciom zrozumieć, że są ważne dla rodziców, co pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne dzieci i zwiększa poziom ich samooceny oraz pomaga osiągnąć lepsze wyniki w nauce.

OBOWIĄZKI DOMOWE

Według doktor Marilynn „Marty” Rossman, emerytowanej profesor edukacji rodzinnej z Uniwersytetu Minnesoty, dziecko, które wykonuje obowiązki domowe, ma większe szanse na osiągnięcie sukcesu w życiu.

Zajęci pozalekcyjne, testy i zadania domowe są ważne, ale równie ważne są wartości i umiejętności, których uczymy dzieci poprzez wykonywanie obowiązków domowych.

Czego uczą obowiązki domowe?

- *odpowiedzialności za udział w pracach w domu czy grupie;*
- *niezależności przy wykonywaniu zadań;*
- *odpowiedzialności za przestrzeganie terminu i osiągnięcie określonej jakości;*
- *motywacji do sumiennego wykonania zadania;*
- *wytrwałości, kiedy napotkają wyzwanie;*
- *znaczenia przejmowania inicjatywy, zamiast czekania na polecenia.*

Wysiłek włożony w pracę poprawia koncentrację, wzmacnia ich siłę i charakter oraz daje im poczucie satysfakcji po zakończeniu wymagającej czynności.

- ✓ **Dawaj przykład** – nie każ dziecku brać się do pracy, kiedy wylegujesz się na kanapie, dawaj przykład, niech dziecko widzi jak pracujesz, poproś, aby się przyłączyło;
- ✓ **Oczekuj pomocy** – nie jesteś służącym, jesteś pierwszym nauczycielem dziecka – jego rodzicem;
- ✓ **Dawaj jasne, przystępne instrukcje** – wyjaśnij mu kolejne kroki, a następnie wycofaj się, nie wiś nad dzieckiem w czasie pracy;
- ✓ **Podziękuj i daj informację zwrotną;**

Wybranie drogi pod presją rodziców, a nie własnych marzeń,
może wywoływać frustrację i napięcia, a także prowadzić do
braku szczęścia.

Niech Twoje dziecko znajdzie swoją pasję. Jeśli dziecko ma do
czegoś serce, jest w tym dwa razy lepszy niż ktoś, kto do tego
serca nie ma.

Pomysł z ciągnięciem dzieci na te same zajęcia, na które
uczęszczają ich koledzy i koleżanki, jest bez sensu.

Zaakceptuj swoje dziecko
takim, jakie jest.

*Najlepsze, co mogą zrobić rodzice, to pozwolić
dziecku być kreatywnym, eksperymentować
i podążać za swoją pasją.*

*Odlóż na bok swoją definicję sukcesu zawodowego,
wszystko to, co z dumą chciałbyś opowiadać o swoim
dziecku, i to, co zakładaleś, że twoja pociecha będzie
robić lub na co zawsze miałaś nadzieję.*

*Umiejętność oddzielenia swojego życia od życia dzieci
jest niezbędnym czynnikiem wpływającym na zdrowie
psychiczne – zarówno dzieci, jak i rodziców.*

- ✓ Dostrzeż, kim właściwie jest twoje dziecko, w czym jest dobre, co uwielbia;
- ✓ Okazuj zainteresowanie i pomagaj, aby dziecko lepiej zrozumiało swoje pasje i zobaczyło, co może z nimi zrobić;
- ✓ Jeśli w dziecku kiełkuje jakiś talent i wykazuje ono spore zainteresowanie daną materią, to dajcie mu wsparcie, ile potraficie;
- ✓ Znajdź mu mentora/przewodnika – osobę, która pomoże twojemu dziecku wzmocnić i pogłębić poziom zaangażowania;
- ✓ Przygotuj dziecko na ciężką pracę;
- ✓ Mów do nich o swoich planach, aby mogły zobaczyć, jak zbliżasz się do spełnienia swojego marzenia.

Odporność, odwaga oraz zdolność do podnoszenia się z porażek są najlepszymi wskaźnikami na osiągnięcie powodzenia. Jeżeli izolujemy dziecko od uczucia dyskomfortu lub porażki, to wtedy nie ma ono pojęcia, jak sobie z nimi radzić.

Niech definicja sukcesu wiąże się z byciem dobrym i życzliwym człowiekiem, który potrafi włożyć wysiłek w coś bez względu na to, czy w efekcie wygra, czy przegra. Musimy pomóc dzieciom w wypracowaniu odporności i wytrwałości, aby mogły sobie radzić, gdy sprawy nie toczą się po ich myśli. Odporność na trudności jest budowana poprzez doświadczanie przeciwności losu i nie da się jej sztucznie wytworzyć.

WSKAZÓWKI DO BUDOWANIA ODPORNOŚCI U DZIECI

- Bądź obecny w życiu dziecka: okazuj mu miłość, interesuj się dzieckiem, pokaż, że ci zależy;
- Nie wtrącaj się: pozwól mu na dokonywanie własnych wyborów i samodzielne decydowanie o tym, jak postępować, pozwól dziecku na podejmowanie ryzyka i popełnianie błędów;
- Pomagaj dziecku czerpać naukę z doświadczeń;
- Buduj charakter dziecka: zauważaj ich dobre uczynki, pomóż dziecku rozwinąć umiejętność patrzenia z innej perspektywy;
- Udzielaj konkretnej i szczerzej informacji zwrotnej;
- Dawaj przykład.

*Pomimo naszych chęci do chronienia dzieci przed
wzburzeniami emocjonalnymi musimy się wycofać i usiąść
z założonymi rękami. Niech dziecko samo dojdzie do tego,
że potrafi przetrwać poczucie dyskomfortu, wymyślić
rozwiązanie i pójść dalej.*

O zatrudnieniu nie decyduje średnia ocen czy nazwa szkoły, którą ktoś ukończył, ale posiadane umiejętności, takie jak zdolność szybkiego uczenia się, umiejętność wyczucia, kiedy lider powinien wkroczyć do działania, a kiedy się wycofać i pokora.

Dzieci mają prawo do własnych marzeń. Każde dziecko ma w sobie coś dużo bardziej niepowtarzalnego i cennego niż możemy to sobie wyobrazić. I każdy młody człowiek sam musi odkryć tę wyjątkową istotę w samym sobie.

Zapraszam do lektury :)

Prezentację przygotowała: OKG